

Beratung von getrennten sogenannten hochstrittigen Eltern

Bericht aus der Praxis

Judith Krügel, Kristina Sellmayr, Steffen Hoffmann

Zusammenfassung

Als Jugendhilfeträger FAN FamilienANlauf e.V. haben wir für getrenntlebende, sogenannten „hochstrittige“ Eltern ein Beratungsangebot entwickelt, um Eltern zu unterstützen, aus ihren destruktiven Kommunikationsmustern herauszufinden und im Interesse der Beziehung und der elterlichen Verantwortung zu ihren gemeinsamen Kindern die Kommunikationsbedingungen zu verbessern. Im Folgenden wird die Arbeitsweise mit den Eltern und Familien mit Fallbeispielen und den möglichen „Bausteinen“ beschrieben, die im Prozess Anwendung finden können.

Einleitung

Als freier Träger der Jugendhilfe bietet FAN FamilienANlauf e.V. in Berlin eine breite Palette von Hilfen für Eltern, Kinder und Familien an. Ein spezielles Angebot richtet sich an Eltern, die nach Trennung oder Scheidung die Betreuung der Kinder als getrenntlebendes Paar neu regeln müssen, was nachvollziehbar eine große Herausforderung darstellt, jedoch nicht selten mit andauernden und eskalierenden Konfliktodynamiken einhergeht. Unterstützungsangebote der Jugendhilfe setzen genau hier an – „Arbeit mit hochstrittigen Eltern“ hat sich als Markierung im Jugendhilfekontext etabliert, diesbezügliche Angebote schnell zu finden und zu erkennen.

Unsere systemische Arbeitsweise zielt darauf ab, mit den Eltern und den Familien Beratungsprozesse zu entwickeln, in denen Veränderungen der Kommunikationsmuster der getrenntlebenden Eltern möglich werden und sich die Entwicklungsbedingungen für die Kinder unter den veränderten Bedingungen der Trennung der Eltern verbessern. Die Eltern bleiben dabei vollständig in ihrer elterlichen Verantwortung. Alle Beratungen werden von zwei Therapeut*innen im Co-Team durchgeführt. In die praktische systemische Arbeit gehen beste Erfahrungen aus der Umgangsberatung, dem Konzept „Kinder-aus-der-Klemme“, der Multifamilientherapie und elternaktivierenden Konzepten ein. Wir sind unseren Vordenker*innen und fachlichen Inspirationsgeber*innen aufs Tiefste verbunden.

Charakteristisch für getrennte, hochstrittige Eltern sind folgende Merkmale (van Lawick, Visser 2017, S. 20):

1. Destruktive, eskalierende Kommunikationsmuster prägen die Interaktion und dämonisieren das andere Elternteil. Ein Dialog findet nicht mehr statt.
2. Das soziale Netzwerk wird mit in den Streit einbezogen. Es streiten nicht nur die getrennten Eltern, sondern ganze Gemeinschaften gegeneinander.
3. Es gibt zudem Streit über den Inhalt der Scheidungsgeschichte. Dieser weitet sich weiter aus bis hin zu Wünschen, Zielen und Umgang mit der Situation.
4. Die Kinder werden aus dem Blick verloren.
5. Ohnmacht breitet sich aus. Nicht nur bei den betroffenen Eltern, auch bei den involvierten Beteiligten (privates Umfeld sowie professionelles Netzwerk) ist dieses Gefühl stark vorhanden.

Im Folgenden beschreiben wir die Arbeit mit den Familien anhand konkreter Beispiele aus unserer Praxis. Wir werden den Beginn, mögliche Settings, den Einbezug der Netzwerke, Familientermine sowie die möglichen Veränderungen darstellen. Besonders in der Eingangsphase der Elternberatung priorisieren wir einen bestimmten Ablauf und setzen bestimmte „Bausteine“ und Abläufe zusammen, um mit den getrennten Eltern in ein hilfreiches Arbeitsbündnis zu kommen.

Anmerkung: Die Entwicklung und Umsetzung einer Idee aus der alltäglichen Praxis heraus für interessierte Leser*innen mit Worten zu beschreiben, ist eine Herausforderung, da es nicht unmittelbar, sondern im Nachgang geschieht. Da der Moment der tatsächlichen Beratung der stärkste Moment mit dem meisten Veränderungspotenzial ist, geben wir fünf Beispiele, um dies erlebbar und nachvollziehbar zu machen.

Wesentliche Aufmerksamkeitsebenen der Therapeut*innen in gesamten Beratungsprozess: In allen Phasen gelten der Beobachtung und Einschätzung einiger Aspekte unsere spezielle Aufmerksamkeit:

- dem „Zustand“¹ der Eltern,
- den Kommunikationsmustern,
- den Reaktionen des Netzwerkes und immer wieder
- der Perspektive der Kinder.

Wir verstehen das Beratungsgeschehen als einen Prozess, in dem kontinuierlichen Rückkopplungsschleifen zu vorherigen Sitzungen und bereits entwickelten Schritten einer Veränderung eine besondere Bedeutung zukommt. Einen zentralen Fokus der beraterisch-therapeutischen Beobachtung, Reflexion und immer wieder neuer Handlungsentscheidungen bildet der jeweilige „Zustand“ der Eltern. Wir nutzen dabei in unterschiedlicher Weise die Arbeit im Co-Team, beispielsweise im Reflecting Team. Unsere Aufmerksamkeit gilt im Wesentlichen der Arbeit an den Mustern in der Interaktion, die die destruktive Situation aufrechterhalten, und nicht den Inhalten, über die die Eltern sprechen. Wie wir das tun, beschreiben wir mit Hilfe der Praxisbeispiele.

Eingangssituation

1. Wenn die Eltern zu uns in die Beratung kommen, beschreiben sie ausnahmslos eine Situation, die verdeutlicht, dass alle Beteiligten sehr belastet sind durch Verletzungen, Enttäuschungen, Wut, Trauer und jahrelange, nicht endende Konflikte und Auseinandersetzungen. Zudem haben die Beteiligten oft lange Gerichtsverfahren, Mediationen und andere Beratungskontexte hinter sich. In einem Klima von Vorwürfen, gegenseitigen Anklagen oder Abblocken bis hin zu starken Abwertungen ist es den Eltern bisher nicht gelungen, einen konstruktiven Weg einzuschlagen und akzeptable Lösungen zu finden.

1) Wir benutzen im fortlaufenden Text und in unserer täglichen Arbeit das Wort „Zustand“ als Metapher, um unsere komplexen Beobachtungen aus Sprache, Körperhaltung und Reaktionen unter einen Oberbegriff zu stellen. Wir beobachten, dass Eltern, die als hochstrittig beschrieben werden, im Gespräch miteinander sehr aufgeregt sind. Der Fokus der Eltern scheint darauf zu liegen, den jeweils anderen Elternteil abzuwehren oder anzugreifen. Möglicherweise, um sich selbst davor zu schützen, die „Schuld“ für die problematisch erlebte Situation zu „bekommen“ oder im Zusammentreffen mit dem jeweils anderen Elternteil an die Situationen erinnert zu werden, die zur Trennung bzw. die in der Beziehung zu großen Verletzungen geführt haben. Das führt dazu, dass sich die Eltern weiterhin so verhalten, wie in den verletzenden Situationen, selbst wenn diese sehr lange zurückliegen. Sie versuchen verständlicherweise die Therapeut*innen dazu einzuladen, ihnen jeweils Recht und dem anderen Unrecht zu geben. Das zieht nach sich, dass aufgrund ihrer eigenen Annahmen darüber, was der andere denkt und sagen wird, ein gegenseitiges Zuhören und der Blick auf die Kinder oder die Perspektivübernahme zu den Kindern hin nicht mehr möglich ist. Diese innere Abwehr und das Schutzverhalten bezeichnen wir im Folgenden als „Zustand“ und unsere Arbeit zielt zunächst darauf ab, auf dieser Ebene eine Veränderung zu erreichen, indem wir die Verletzung anerkennen und einen Unterschied einführen.

Dabei geraten die Kinder oft aus dem Blick. Sie sind in Loyalitätskonflikten verstrickt und geraten zwischen die Fronten.

2. Daher ist es aus unserer Sicht notwendig, zu Beginn der Beratung darauf hinzuwirken, dass sich die Eltern neu und bewusst entscheiden, in der Zusammenarbeit mit uns herauszufinden, was sie selbst dazu beitragen können, damit sich das Zusammenwirken zwischen ihnen mit Blick auf das Wohl ihrer Kinder so entwickelt, dass es einen Unterschied zum Bisherigen macht. Dies erfordert eine starke, klare Rahmung am Anfang. Unsere Erfahrung zeigt, dass dies die Eltern beruhigt. Wir nutzen eine Sprache, die einen Unterschied herstellt zur Sprache von z. B. Rechtsanwält*innen oder Richter*innen und die die Eltern nicht in die Problemtrance einlädt. Der größere Redeanteil liegt dabei bei uns, wir sind „aktiv“. Wir möchten die Eltern nicht dazu einladen, zu versuchen uns von ihrer jeweiligen Sichtweise auf das „Problem“ zu überzeugen.
3. Wir arbeiten grundsätzlich im Co-Team mit beiden Eltern. Nach Bedarf ist eine Teilung der Eltern während des Gespräches möglich.
4. Im Helfer*innennetzwerk muss es eine Absprache darüber geben, dass parallel keine Anträge bei Gericht gestellt werden dürfen und dass keine parallelen Beratungsangebote unterbreitet werden.

Die ersten Gespräche

Im **ersten Gespräch** stellen wir die Struktur und den Ablauf unserer Arbeitsweise vor. Die starke, klare Rahmung erreichen wir durch:

- Wir erkennen die bisherigen Lösungsversuche an.
- Wir benennen die Möglichkeit, dass die Eltern in einem Zustand von Hoffnungslosigkeit oder im Zwangskontext oder voller Hoffnung sind, dass wir das Problem lösen können.
- Wir benennen, dass auch wir dem anderen Elternteil nicht sagen können, wie er/sie sich verhalten soll.
- Die Rückkopplung, dass wir sie als Mutter/als Vater so verstanden haben, dass sich die Situation für ihr Kind ändern soll.
- Unser Angebot ist, mit den Eltern zusammen herauszufinden, wie eine andere Situation als die, die sie jetzt haben, für sie und ihre Kinder aussehen könnte und was dazu beitragen kann, dass dies wahrscheinlicher wird.

Praxisbeispiel:**Entscheidung der Eltern, das Beratungsangebot anzunehmen (Transkript)**

Frau A: Mutter

Herr B: Vater

Th: Therapeut*in

Co-Th: Co-Therapeut*in

Th: (Richtung Mutter) Okay, wir haben telefoniert im Vorfeld zu diesem Gespräch. (Richtung Vater) Und wir haben telefoniert im Vorfeld zu diesem Gespräch. Und ich hatte gesagt: wir besprechen es heute. Und was ich Ihnen beiden am Telefon gesagt hatte, war, dass Sie im Kampf miteinander sind, gegeneinander. Das ist natürlich verständlich, dass, wenn so eine Hilfe wie Umgangsberatung hier losgeht, dass Sie dann denken: so, und jetzt sagt endlich mal jemand Drittes, wie es hier laufen soll. Jetzt sagt endlich mal jemand dem Vater, dass er sich an die Termine halten soll, der Mutter, dass sie sich an die Absprachen halten soll.

Das ist verständlich. Aber leider ist es so, dass auch wir keinem sagen können: machen Sie das so, machen Sie das so. Sie sind erwachsen, sie sind Mutter, sie sind Vater. Sie treffen Ihre Entscheidungen selbst. Sie würden sich auch von uns nicht sagen lassen, so machen Sie das jetzt. Zumal das dazu führen würde, dass wenn wir Ihnen sagen, Frau A., machen Sie das jetzt bitte so, dann wären Sie möglicherweise sauer hinterher, weil Sie denken: „Warum soll das jetzt so gemacht werden?“, und andersrum genauso: Wenn wir Ihnen (zum Vater) was sagen würden, wäre das auch bei Ihnen so.

Und davon hätten Maja und Lina nichts.

Also: wir können die Situation nicht ändern.

Was wir von Ihnen brauchen, ist, dass Sie sagen: Okay, wir hören auf zu kämpfen.

Sie gucken so: Ich kämpfe doch gar nicht. Das will ich doch gar nicht. Genau: Sie wollen nicht kämpfen (zum Vater) und Sie wollen nicht kämpfen (zur Mutter). Sie haben es neulich am Telefon gesagt: „Ich will überhaupt nicht kämpfen.“ Und trotzdem sieht es für Sie so aus (zum Vater) ... und für Sie (zur Mutter) fühlt sich das unter Umständen auch so an, als würde da jemand gegen Sie kämpfen.

Und das passiert manchmal bei getrennten Eltern, dass so eine Situation entsteht, die fühlt sich an wie ein Kampf und das wollte keiner. Keiner will hier eigentlich kämpfen.

Und im Gegenteil, Sie wollen, dass es Lina wieder gut geht, deswegen sind sie auch hier. Dieser Kampf führt dazu, dass es den Kindern nicht gut geht. Bei Lina sagen Sie, Frau A, fällt es Ihnen auf, dass sie aggressiv ist. Und die Frage ist: Sind Sie an dem Punkt, dass Sie sagen: Okay, ich höre hier jetzt auf zu kämpfen?

Weil möglicherweise, wenn wir jetzt hier in das Gespräch einsteigen: Sie haben das Anliegen mit dem kommenden Wochenende, das hier zu klären, das habe ich so verstanden, da gab es im Vorfeld Ärger deswegen und das ist ja jetzt bald, also da wollen Sie zu einer Lösung finden. Und wenn wir jetzt anfangen darüber zu sprechen, dann sagen wir möglicherweise: Stopp, was denken Sie, wenn Sie das sagen, wie das beim anderen Elternteil ankommt, weil möglicherweise kommt das so an, als würden Sie den anderen Elternteil zum Kampf einladen und an der Stelle würden wir stoppen.

Wenn Sie jetzt aber sagen: Nein, ich muss aber weiterkämpfen, dann müssen wir nochmal anders überlegen, wie wir sprechen.

Frau A: Ich will nicht mehr kämpfen, ich habe es satt, es nervt mich. Es macht mir den Kopf so kaputt, immer diese Machtkämpfe. Wer ist besser, wer (...), ich kann nicht mehr. Ich will nur alles machen, damit es Lina gut geht, aber das wird immer irgendwie falsch gesehen. Ich glaube, er bezieht es auf sich, dass sich, wie soll ich das jetzt sagen, ohne dass es falsch ankommt. Ich glaube, er denkt, ich will ihm schaden, oder wie erkläre ich das, weiß ich nicht ...

Co-Th: Na was vielleicht passiert, ohne dass wir jetzt genau wissen, was passiert ...

Frau A: Ich glaube er bezieht es immer auf sich, dass ich gegen ihn bin. Dabei geht es mir einfach wirklich nur um Lina. Ja und vielleicht kommt es auch manchmal so an, vielleicht gebe ich es so rüber, was nicht gewollt ist, aber ich habe auf diese Kämpfe keine Lust mehr, die habe ich schon mit Maja jeden Tag, ich kann nicht mehr. Irgendwann muss auch gut sein.

Th: Und wäre das auch okay für Sie, wenn jetzt in dem Gespräch Co-Th und ich stoppen und sagen: Stopp, wenn Sie es sagen, dann könnte Herr B. das Gefühl haben, Sie wollen ihn jetzt zum Kampf herausfordern, das wäre okay?

Frau A: Ja, vielleicht kriegt man das manchmal gar nicht mit, dass man was überbringt oder sagt, grade über Nachrichten, das ist ja auch immer so ein Ding.

Th: Was sagen Sie? (zum Vater) An welchem Punkt sind Sie?

Herr B: Unterdrückt Tränen: Ich kann nicht mehr ... Ich habe kein' Bock mehr ...

Th: Ja, das ist anstrengend.

Co-Th: Dieselbe Frage an Sie: Dürfen wir Sie stoppen? Wenn wir den Eindruck haben, dass in der Kommunikation irgendetwas so ist, dass wir denken, das könnte eine Einladung sein.

Herr B: Nickt.

Co-Th: Ja?

...

Im **zweiten Gespräch** trennen wir die Eltern zu Beginn mit folgenden Fragestellungen zur Paargeschichte: Was hat es in der Vergangenheit so schwer gemacht, als getrennte Eltern eine ruhige stabile Situation herzustellen? Was macht Sie so ärgerlich? Wie hat sich die Paargeschichte entwickelt, wie/wann kam es zur Trennung?

Wir kündigen an, dass wir uns besonders für die Trigger interessieren, die auch heute dafür sorgen, dass beide Eltern in einem „Zustand“ sind, der eine friedliche Situation erschwert.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir, wenn wir in den Einzelgesprächen die Paargeschichte einmal hören, vermeiden, dass die Eltern im weiteren Verlauf uns vermitteln „Wenn Sie wüssten ...“. Anhand der Geschichte hören wir, ob es Ausschlusskriterien für die Arbeit gibt, z. B. sexuelle Gewalt gegenüber den Kindern.

Die Erzählung der Paar- und Trennungsgeschichte steuern wir so, dass wir die Eltern nicht in der Problemtrance lassen.

Im Verlauf des zweiten Gesprächs wird der Inhalt der Gespräche dann durch die Therapeut*innen vor den Eltern in einer Art Reflecting Team beiden Eltern zur Verfügung gestellt. Dies ist ein Teil der Transparenz, der mit den Eltern zu Beginn der Beratung besprochen wurde. Der Fokus liegt dabei darauf, was der jeweilige Therapeut gehört und wie sich das jeweilige Elternteil in der geschilderten Situation gefühlt hat. Oft bekommen die Eltern dann einen Eindruck, wie es dem anderen Elternteil geht und dass Trauer, Wut und Erschöpfung auf beiden Seiten da sind.

Im **dritten Gespräch** trennen wir die Eltern nochmal und arbeiten an dem Bild eines Zielzustands mit dem Fokus darauf: „Was führt dazu, dass Sie sich so ärgern? Wie soll es sein?“ Diesen „Baustein“ nennen wir Arbeit am „Ziel für die Hosentasche“.

Wir suchen mit den Eltern einen Zielzustand oder ein Zielverhalten zu der jetzigen Situation. Was sind die konkreten Trigger? Im weiteren Beratungsprozess nutzen wir das „Ziel für die Hosentasche“ in Situationen, in denen die Eltern sich gegenseitig in den Kampf einladen. Wir sprechen die Eltern dann einzeln und fokussieren wieder auf das Ziel. Das „Hosentaschenziel“ hilft den Eltern, wieder in einen kooperativen Zustand zu kommen.

Praxisbeispiele „Ziel für die Hosentasche“

Ein Vater formulierte im Einzelgespräch als Ziel: „Ich möchte meine Tochter dabei unterstützen, dass sie Kontakt zu ihrer Mutter hat.“ Im Setting mit beiden Eltern konnte er dieses Ziel die ersten Sitzungen gegenüber der Mutter nicht benennen. (Ich bin hier, weil ich hier sein muss.)

Unsere Hypothese ist, dass es eine große Scham war, die ihn zurückhielt, das „Hosentaschenziel“ vor der Mutter zu benennen. Es hätte möglicherweise ein Eingeständnis bedeutet, dass die lange Trennung von der Mutter auch für die Tochter Nachteile haben könnte.

Eine Mutter formulierte als „Hosentaschenziel“: „Ich möchte so ins Gespräch gehen, dass ich den Streit nicht erwarte. Ich gucke den Vater bei der Begrüßung an.“ Die Mutter wünschte sich in Kontakten mit dem Vater, dass Sie gelassener, mit entspannteren Schultern und ruhigem Atem sein kann.

Ein Vater berichtete, dass er beim Klingeln an der Haustür bei der Abholsituation des Sohnes in einen sehr angespannten, fast panischen Zustand gerät, er erarbeitete, dass ihn die Situation daran erinnerte, wie es war, als er als Junge zu Besuch zum getrennten Vater musste, bei dem er Gewalt erlebte. Er formulierte: „Das war früher, jetzt atme ich durch und bin ruhig für meinen Sohn da.“ Die von beiden Eltern als dramatisch geschilderten Abholsituationen hörten auf.

Blick auf die Kinder

In der Beratung stellen wir Kinderstühle für die nicht anwesenden Kinder in die Mitte, um auch visuell zu zeigen, dass der Blick auf die Kinder gehen muss. Manchmal ist es ebenfalls hilfreich, wenn sich einer der Therapeut*innen auf den Stuhl setzt und mentalisiert und externalisiert, was das Verhalten oder die Sprache der Eltern mit dem Kind macht. Oft bitten wir die Eltern sich auf diesem Stuhl in die Position ihres Kindes einzufühlen.

Einbeziehen des Netzwerkes

„Unsere Erfahrung lehrt uns, dass sowohl polarisierende als auch stigmatisierende Reaktionen des sozialen Netzwerkes sich nach einer Trennung negativ auf die Anpassung von Eltern an die neue ungewohnte Situation auswirken können.“ (van Lawick, Visser, 2017, S. 28)

„Individuelle Identitäten entstehen durch soziale Netzwerke und bestehen durch die soziale Kontrolle diese Netzwerke.“ (Prof. Dr. Frank Früchtel im Vortrag der 10. MFT Bundestagung 06.05.21)

In den fachlichen Überlegungen denken wir das Netzwerk um die Eltern herum immer mit. Oft laden wir zu besonders vorbereiteten Gesprächen das Netzwerk wie z. B. die neuen Partner*innen und Großeltern ein.

Das Netzwerk ist nah an der Geschichte der Trennung und Anspannung der Eltern. Die Unterstützer*innen aus dem Netzwerk erfüllen in ihrer Rolle möglicherweise implizite oder

explizite Aufträge. Sie benötigen im Verlauf der Beratung einen „aktuellen Auftrag“ und Unterstützung, dabei aus dem Kampfmodus in einen aktuell passenderen Modus zu wechseln.

Wir sprechen die Angehörigen und Netzwerke an, indem wir sagen: „Ohne Sie geht es nicht. Die Kinder und Eltern brauchen Ihre Hilfe.“ Die Menschen des sozialen Netzwerks fühlen die Ohnmacht und die kräftezehrenden destruktiven Muster, in denen das nahestehende Elternteil steckt. Auch in den Netzwerktreffen sprechen wir zu Beginn sehr viel. Wir greifen die Situation, in der sich das Netzwerk möglicherweise befindet, auf. Wir würdigen die Entscheidung der Eltern, im Rahmen der Beratung an einer Veränderung der Situation für die Kinder zu arbeiten. Wir befragen die Angehörigen, was sie denken, was die Kinder von den Eltern brauchen. Unsere Erfahrung ist, dass nach diesen Treffen, die „Einladungen in den Kampf“ aus der zweiten Reihe abnehmen. In einigen Beratungsprozessen wurde die Veränderung erst möglich, als das Netzwerk aktiv beteiligt wurde.

Praxisbeispiel zur Netzwerkarbeit

Frau E: Mutter

Herr F: Vater

Frau G: Partnerin von Herrn F

*Th: Therapeut*innen*

Frau E und Herr F haben sich in einem für beide Eltern schmerzhaften Prozess getrennt. Die damals 8-jährige Tochter stand mitten im Elternstreit. Mit 10 Jahren weigerte sie sich zu den verabredeten Betreuungszeiten zur Mutter zu wechseln.

Als Frau E und Herr F (nach einem Vergleich vor dem Familiengericht) bei uns anfragen, haben sich Mutter und Tochter zwei Jahre nicht gesehen. Die Tochter hat die Mutter auf allen digitalen Kanälen blockiert. Bis der Arbeitsprozess der Eltern startet, vergehen zwei Jahre. Die Eltern entscheiden sich nur unter Androhung von Strafgeldern von Gerichtsseite für die Beratung bei uns.

Im Beratungsprozess arbeiten die Eltern an folgenden Themen: Blick aufs Kind, „Hosentaschenziel“, Trennungsnarrativ. Die Verletzungen der Vergangenheit wirken stark in der Gegenwart und Frau E und Herr F sind stark mit den Gefühlen aus der Vergangenheit konfrontiert. Herr F äußert, dass er so nicht weiterarbeiten könne, weil diese Arbeitsweise seine aktuelle Beziehung beeinflusse und störe, wenn er innerlich mit der Vergangenheit und der Mutter des Kindes beschäftigt ist. Daher entschließen wir uns das Netzwerk aktiv um Hilfe und Unterstützung der Eltern und der Tochter zu bitten.

Es gibt ein vorbereitetes Gespräch mit der Tochter, der Mutter Frau E, Frau G, die aktuelle Partnerin von Herrn F als Unterstützerin (Netzwerk). Der Vater Herr F sitzt draußen im Wartebereich.

Die Tochter hat viele Fragen vorbereitet. Sie fragt viel, z. B.: Warum hast du damals den Reisepass Papa nicht gegeben, so dass wir nicht in den Urlaub fliegen konnten?

Die Fragen haben eine anklagende Färbung. Die Mutter hört zu, versucht manche Erinnerungen der Tochter um ihre mütterliche Perspektive zu erweitern. Frau E sitzt ihrer Tochter gegenüber. Frau G sitzt als Unterstützerin neben der Tochter. Frau G blickt Frau E an. Der Therapeut und die Therapeutin sitzen jeweils an den „Längsseiten“. Die Stühle sind dicht gestellt.

Aus unserer Perspektive gab es in diesem Gespräch die Veränderung, weg von der Verteilung von Schuld, hin zu Verständnis der Beteiligten für die Beteiligten.

Zum Ende der Hilfe verabreden Frau E, Frau G, Herr F, dass Frau E und Frau G ungefähr monatlich telefonieren. Sie sichern sich zu, dass auftretende Missverständnisse zwischen den Erwachsenen direkt und schnell geklärt werden. Die Tochter kennt diese Verabredung und hat gefragt, ob sie bei dem nächsten Telefonat zuhören darf.

Die Erwachsenen bleiben bei dem Ziel: Die Tochter soll Kontakt zur Mutter haben. Das geschieht, indem die Erwachsenen miteinander besprechen, wie weit die Tochter inzwischen ist.

Die Tochter hat eine Fotocollage, die die Mutter für die Tochter angefertigt hat, wieder zu uns gebracht. Bei einem zweiten Gespräch hat die Mutter ihrer Tochter einen Brief geschrieben und vorgelesen, den Brief hat die Tochter jedoch mitgenommen. Die Collage wollte sie nicht mitnehmen. Wir haben mit der Jugendlichen verabredet, dass sie diese bei uns in einen Schrank legt und wir im Sommer mit ihr besprechen, was damit werden soll.

...

Ausschnitt aus einem Gespräch, acht Wochen nach Beendigung der Beratung:

Wir fragen, wie die aktive Unterstützung durch Frau G von Frau E und Herrn F und Frau G erlebt wurde:

Th: „Gab es eine Stelle, an der Sie gemerkt haben: ich muss hier helfen?“

Frau G: „Mir ging es auf den Keks, dass sie nicht reden können.“

Th: „Wie war das für Sie, wenn die Unterstützerin sagt, so wie die Situation ist, kann es nicht bleiben?“

Herr F: „Für mich war spannend die andere Seite (gemeint ist die der Mutter, Anm. der Autor*innen) zu hören und zu hören, was empfindet die andere Seite.“

Frau G: „Es war schlimm die andere Seite (gemeint ist die der Mutter, Anm. der Autor*innen) leiden zu sehen, ich musste das erstmal verarbeiten. Ich habe gesehen, da kämpft eine Mutter um ihr Kind.“

Th: „Herr F, Ihre Partnerin entwickelt Verständnis für die Mutter, wie war das für Sie?“

Herr F: „So wie es jetzt läuft, ist es super, bevor wieder etwas falsch interpretiert wird – Schritt für Schritt.“

Th: „Manchmal hören wir, dass die neuen Partnerinnen und Partner sich fragen, wie groß muss die Liebe gewesen sein, wenn die Trauer über die Liebe so groß ist? Und das ist ja für die neuen PartnerInnen oftmals eine schwierige Situation.“

Frau G: nickt heftig und klatscht

Th: „Frau E, wie war das für Sie?“

Frau E: „Ich war sehr auf mein Kind fokussiert. Frau G war kein Störfaktor.“

Familientermin

In den überwiegenden Fällen planen wir im Verlauf des Beratungsprozesses ein Gespräch mit beiden Elternteilen und den Kindern. Die Kinder erleben in diesem Setting ganz direkt und aktuell eine Veränderung des Verhaltens ihrer Eltern. Die Themen dieser Gespräche sind individuell unterschiedlich. Manchmal bereitet ein Elternteil etwas vor, was er den Kindern in Anwesenheit des anderen Elternteils sagen möchte. Manchmal bereiten beide Eltern für die Kinder den „Brief an die Kinder“ (siehe nächsten Abschnitt) vor.

Die Kinder kommen in eine Situation, die beide Eltern vorbereitet haben und in der es um sie als Kinder geht. Die Eltern übernehmen für diese Situation zusammen die Verantwortung. Diese Intervention wirkt oft so, dass die Kinder sich dann wieder dem widmen, was sie interessiert, weil sie weniger aufpassen (müssen), wie sie sich verhalten (müssen).

Praxisbeispiel zum Familientermin

Im Rahmen des Begleiteten Umgangs ist die Mutter, die 14-tägigen Umgang mit ihren Kindern hatte, immer wieder abgetaucht, zu vereinbarten Umgangsterminen nicht erschienen, oft auch ohne abzusagen. Um den Umgang wieder neu starten zu können, wurde ein Familientermin verabredet, um in diesem Rahmen ein starkes Signal zu setzen, dass die Mutter zeigen kann,

dass sie wieder anwesend ist. Mit der Mutter wurde davor vorbereitet, was und wie sie den Kindern mitteilen möchte, dass sie Interesse an ihren Kindern hat und wieder da ist.

Während des Familientermins hörten die Kinder folgende Sätze von ihrer Mutter: „Es tut mir leid, dass ich so lange weg gewesen bin. Manchmal haben Papa und Mama Streit. Aber das hat nichts mit euch zu tun. Ich komme trotzdem zum Umgang. Ich habe euch sehr lieb. Ich bin wieder da und ich gehe nicht mehr weg. Wenn ich mal krank bin, sage ich ab. Manchmal haben Papa und ich Streit. Aber das hat nichts mit euch zu tun. Ich komme trotzdem zum Umgang. Ich verspreche es euch.“

Während die Mutter sprach, guckten beide Kinder zum Vater. Dieser nickte zustimmend. Diese Geste war der entscheidende starke Moment in diesem Gespräch.

Danach haben die Kinder die Eltern gebeten, noch ein bisschen Zeit gemeinsam verbringen zu können und zu spielen.

Der „Brief an die Kinder“

Die Arbeit am Trennungsnarrativ, ähnlich wie im Gruppenkontext „Kinder-aus-der-Klemme“ oder in unserer Arbeitssprache „Der Brief an das Kind“ ist für uns eine zentrale Methode in der Beratung mit getrennten Eltern.

Kinder hören oft Teile der Geschichte von ihren getrennten Eltern oder den Personen aus dem näheren Umfeld, in denen es um die „Verteilung von Schuld“ an der strittigen Situation geht. Diese Erzählungen sind bei „hochstrittigen“ Eltern verständlicherweise sehr unterschiedlich.

Die fehlende Kohärenz führt bei den Kindern möglicherweise zu Unruhe und Spannung, sie erleben das gegenseitige Misstrauen ihrer Eltern und stellen damit die Glaubwürdigkeit der Eltern in Frage. Dies kann es den Kindern erschweren die eigene Identität zu finden. Unsere Erfahrung ist, dass sich das Verhalten der Kinder beruhigt, wenn sie von den Eltern Worte zur Vergangenheit hören, die eine gewisse Kohärenz zum Erleben des Kindes erzeugen können, weil sie ans Erleben der Eltern und des Kindes anknüpft. Im Fokus steht somit die Konzentration auf das eigene Erleben, nicht auf den Partner. „Was braucht das Kind von Ihnen? Wie geht es Ihrem Kind, wenn es das hört?“

Sind die Briefe fertig, lesen sich die Eltern die Briefe zunächst gegenseitig vor. Erst dann werden die Briefe dem Kind vorgelesen.

Die Aufgabe an die Eltern ist folgende:

„Bitte schreiben Sie jeweils einen Brief an Ihr Kind über die Trennung, z. B. mit der Überschrift ‚Warum wir nicht zusammenwohnen‘.“

„Bitte schreiben Sie den Brief so, dass Ihr Kind damit gut leben kann. Dafür ist es notwendig, dass auch das andere Elternteil den Brief gut hören kann.“

„Bitte finden Sie Worte, die so sind, dass alle Beteiligten heil bleiben.“

„Sprechen Sie Ihr Kind direkt an.“

Während die Eltern die Briefe schreiben, werden sie einzeln von beiden Therapeut*innen und vom Netzwerk dabei begleitet.

Praxisbeispiel zum Trennungsnarrativ

Ausschnitt aus dem Brief des Vaters an das Kind:

Liebe Tochter,

wahrscheinlich hast du dich schon oft gefragt, warum sich deine Eltern getrennt haben, während viele andere Eltern weiterhin zusammenleben.

Du hast bestimmt schon oft bemerkt, dass Mama und ich viele Dinge unterschiedlich machen: Papa geht gerne in den Wald, Mama fährt mit dir zu Karls Erdbeerhof. Bei Mama kann es laut und trubelig sein und Papa mag es lieber ruhig. Papa erklärt dir Sachen so und Mama ganz anders.

Dies ist so, weil Mama und ich ganz unterschiedliche Sachen mögen. Was der eine gut findet, findet der andere vielleicht schlecht und umgekehrt. Für dich als Kind ist das wahrscheinlich sehr anstrengend: Bei jedem Elternteil musst du „umschalten“ und dich an eine andere Meinung, eine andere Wahrnehmung, eine andere Wirklichkeit einstellen.

Als Kind würde ich mich fragen, warum das immer so kompliziert und anstrengend sein muss. Ich würde mich fragen, warum sich meine Eltern so lange nach ihrer Trennung nicht einfach mal auf eine Sichtweise einigen können.

Der Grund ist: Wir haben diese unterschiedlichen Sichtweisen nicht, weil wir uns getrennt haben. Sondern wir haben die Welt um uns herum schon sehr unterschiedlich gesehen, als wir noch zusammen waren. Daraus sind immer häufiger Streitereien entstanden.

Diese Streitereien sind immer stärker und häufiger geworden. So sehr, dass wir uns irgendwann mehr gestritten haben, als wir schöne Zeit miteinander verbringen konnten. Diese Streitereien waren so schlimm, dass es für uns nicht mehr gut war – und für dich und Carl auch nicht. Ich bin dann mit Carl ausgezogen, weil die Situation einfach für alle unerträglich geworden war.

Trotzdem wollte ich als Vater weiter für dich da sein und auch weiter Zeit mit dir verbringen. Mama und ich hatten leider auch hier eine unterschiedliche Meinung, wie viel Zeit mit jedem

von uns dir guttun würde. Weil wir uns nicht auf eine Aufteilung einigen konnten, habe ich dich damals oftmals längere Zeit nicht gesehen. Ich habe dich damals sehr vermisst, weil ich dich natürlich sehr lieb habe.

...

Ausschnitt aus dem Brief der Mutter an das Kind:

Liebe Tochter,

ich möchte dir mit diesem Brief gerne ein wenig was über deinen Papa und mich erzählen und zu den Gründen, warum wir kein Paar mehr sind. Öfters hast du mich schon gefragt, warum wir nicht wieder zusammenwohnen können, und ich hoffe, dass du es nach diesen Zeilen besser nachvollziehen kannst.

Im Jahr 2009 haben dein Papa und ich uns über das Internet kennengelernt. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden und sind schnell Freunde geworden. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir gerade beide eine Trennung durchgemacht bzw. sind von unserem damaligen Ehepartner verlassen worden. Diese Erfahrung hat uns sehr verbunden und wir haben viel darüber gesprochen und uns in gewisser Weise gegenseitig getröstet. Auch ich war nämlich, bevor ich mit deinem Papa verheiratet war, schon mal mit einem anderen Mann verheiratet.

Relativ schnell habe ich dann auch Carl kennengelernt, er war damals zweieinhalb Jahr alt, und ihn ins Herz geschlossen.

Aus Freundschaft wurde Liebe und dein Papa und ich wurden ein Paar. Schon damals waren wir beide sehr unterschiedlich, aber gerade das fanden wir beide auch sehr spannend und interessant an dem anderen.

...

Die Streits wurden schlimmer, mehr und machten uns beide unglücklich, so dass wir uns im April 2013 leider eingestehen mussten, dass es so nicht weitergehen kann. Wir haben gemeinsam beschlossen, dass es besser ist, wenn wir uns trennen. Und uns hat es beiden im Herzen weh getan, dass wir es für dich und Carl nicht geschafft haben. Wir mussten uns eingestehen, dass es für euch beide besser ist, wenn wir uns trennen, bevor ihr weiterhin diese Streits mitbekommt. Und es tut mir für dich, Yara, unendlich leid, dass Papa und ich es nicht geschafft haben, dass wir dir nicht das geben können, was du dir soooo sehr wünschst. Auch dein Papa und ich haben uns das gewünscht, aber manchmal stellt man fest, dass alle Bemühungen leider nicht ausreichen.

Ich bin überzeugt davon, dass dein Papa und ich so glücklicher sind und es somit auch für dich besser ist, auch wenn du es vielleicht momentan noch nicht verstehen kannst.

Das Wichtigste ist und bleibt, dass wir beide dich unendlich doll lieben und immer deine Eltern bleiben werden, auch wenn wir kein Liebespaar mehr sind. Und wir werden weiterhin unser Bestes gemeinsam geben, dass es dir gut geht!

Du darfst mich gerne alles dazu fragen, wenn du noch Fragen hast.

Die Gespräche, bei denen die Kinder dabei sind und die Kinder von den Eltern etwas hören, sind überwiegend sehr emotional für die Eltern. Wir beobachten, dass die Kinder ihre Eltern oft sehr genau beobachten. Sie erleben, dass die Eltern gemeinsam in einem Raum sind, dass es um sie geht und dass sie angesprochen werden. Sie erleben einen Unterschied zu den Erlebnissen in der Vergangenheit. Die Eltern haben diese Gespräche zusammen vorbereitet. Sie zeigen sich als getrennte Eltern, die für die Kinder zusammen eine Situation gestalten.

Zusammenfassung

Unser „roter Faden“ in der Beratung von getrennten sogenannten hochstrittigen Eltern:

- Anerkennen der bisherigen Lösungsversuche
- „Zustands“arbeit, Triggerarbeit
- Allparteilichkeit, Perspektivwechsel, Transparenz im Beratungsprozess
- Der Kampf muss aufhören, für die Kinder. Alle gerichtlichen Verfahren müssen ruhen. Diese Entscheidung brauchen wir von den Eltern vor der Arbeit.
- Aktive Unterstützung durch die sozialen Netzwerke von Mutter und Vater
- Transparenz zwischen den Hilfesystemen hinsichtlich Sorge um die Kinder und Auftrag an die Eltern
- Blick aufs Kind, Mentalisieren des Kindes

Unsere Erfahrung und die Rückmeldungen der getrennten Eltern zeigen uns, dass es für die Eltern, die sich in einer eskalierten Dynamik befinden, hilfreich ist, diese „Bausteine“ als komplexes Angebot zu nutzen.

Wenn wir z. B. die „Einladung“ der Eltern annehmen, auf die Netzwerkunterstützung zu verzichten oder die Beratung zu starten, obwohl gerichtliche Verfahren noch offen waren, stockte der Prozess und im ungünstigsten Fall passierte mehr desselben.

Es lohnt sich, sich der damit verbundenen Komplexität zu stellen. Die getrenntlebenden Eltern und ihre Kinder berichten oft, dass sich nach dieser „Arbeit“ einiges zwischen den Eltern so verändert hat, dass die Kinder leichter zwischen der Welt der Mutter und der Welt des Vaters hin und her wechseln können, weil die Eltern ein Gefühl für und einen Eindruck von der Welt des Kindes haben.

Literatur

Van Lawick, J., Visser, M. (2017). Kinder aus der Klemme. Interventionen für Familien in hochkonflikthaften Trennungen. Heidelberg: Carl-Auer.

Judith Krügel, Dipl.- Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (SG)
kruegel@familienanlauf.de

Kristina Sellmayr, Dipl.- Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF)
sellmayr@familienanlauf.de

Steffen Hoffmann, Erzieher, Systemischer Familientherapeut, Multifamilientherapeut, Systemischer Interaktionsberater (SIT)